

## 訪問介護職員研修会

日時 令和2年1月17日(木)

テーマ 高齢者がかかりやすい病気について

講師 関 医院 院長 関 元行 先生

会場 サンフレッシュ白河

参加者 訪問介護職員43名

### 内容

関講師より認知症にならないための予防的な知識について解説がありました。またロコモシンドローム(「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のこと)にならないための運動や栄養の摂り方など、具体例や統計数字を挙げながら詳しく説明がなされ、参加者から「運動・食生活等アドバイスの材料になりました」「運動不足や栄養の偏りが気になっていたので、今日のお話を聞いてスタートするきっかけになりました」など、現場や自分自身の生活に活かせる意見が多く寄せられました。

